

PALINSESTO ITALIAN DEFENCE ACADEMY

STAGIONE SPORTIVA 2022/2023

GIORNO	07:00	07:30	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30													
LUNEDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra																		Solo Corsi																							
																					Fight Punch																								
																		Bjj teen		Functional Training																									
																				Arti Marziali Miste			Aikido																						
MARTEDÌ	Functional Training			Entrata Libera Palestra															Solo Corsi																										
																		Kick Boxing Teen		Brazilian Jiu-Jitsu																									
																			Tessuti Aerei		Kick Boxing / K1																								
																				Jujitsu Mizu Ryu																									
MERCOLEDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra																		Solo Corsi																							
																					Fight Punch																								
																		Bjj teen		Functional Training																									
																				Arti Marziali Miste			Aikido																						
GIOVEDÌ	Functional Training			Entrata Libera Palestra															Solo Corsi																										
																			Brazilian Jiu-Jitsu																										
																				Kick Boxing / K1																									
																				Jujitsu Mizu Ryu																									
VENERDÌ	Chiuso			Entrata Libera Palestra															Solo Corsi																										
																		Kick Boxing Teen																											
																			Tessuti Aerei																										
																				Arti Marziali Miste																									
SABATO	Chiuso			Entrata Libera Palestra											Chiuso																														
								Entrata Libera Palestra				Tessuti Aerei		Entrata Libera Palestra																															
DOMENICA	Chiuso																																												